

**Міністерство освіти і науки України
НАЦІОНАЛЬНИЙ ГІРНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**ГІРНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра аерології та охорони праці**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ „ДІЯ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ” З ДИСЦИПЛІНИ “БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ”
ДЛЯ СТУДЕНТІВ УСІХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

для студентів форми навчання усіх спеціальностей

Дніпропетровськ
НГУ
2006

**Міністерство освіти і науки України
НАЦІОНАЛЬНИЙ ГІРНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**ГІРНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра аерології та охорони праці**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ „ДІЯ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ” З ДИСЦИПЛІНИ “БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ”
ДЛЯ СТУДЕНТІВ УСІХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

для студентів форми навчання усіх спеціальностей

Дніпропетровськ
НГУ
2006

Методичні вказівки для самостійної роботи „Дія алкоголю на організм людини” з дисципліни “Безпека життєдіяльності” для студентів усіх спеціальностей) / Упоряд.: В.І. Голінько, С.І. Чеберячко, І.З. Керестінь, О.В. Столбченко – Д.: НГУ, 2007. – 18 с.

Упорядники:

В.І. Голінько, д-р техн. наук, професор, (розділи 1,2);

С.І. Чеберячко, канд. техн. наук, доцент (розділи 3,4);

І.З. Керестінь, метод.

О.В. Столбченко, асист.

Затверджено науково-методичною радою університету (протокол №
від .09.2006 р.)

Подано методичні рекомендації щодо виконання самостійної роботи „Пагубність шкідливих звичок з дисципліни “Безпека життєдіяльності”. Коротко розкритий механізм формування залежності від наркотиків і алкоголю. Показано рушійну силу шкідливих звичок на організм людини. Наведено психологічні задачі, які допоможуть виявити виникнення потягу до психотропних речовин.

Відповідальний за випуск завідувач кафедри аерології та охорони праці д-р техн. наук, проф. В.І. Голінько.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Методичні вказівки вміщують інформацію, щодо механізму формування залежності від наркотиків і алкоголю. Метою роботи є ознайомлення студентів з рушійною силою шкідливих звичок на організм людини. **Студент повинен знати:** фактори, які впливають на виникнення потягу до психотропних речовин; дію алкоголю на організм людини. **Студент повинен уміти:** вирішувати психологічні задачі, які допомагають виявити виникнення потягу до психотропних речовин

2. ПОНЯТТЯ ПРО АЛКОГОЛІЗМ

Від причин, пов'язаних з алкоголем гине кожний третій, а від причин, пов'язаних з тютюном – кожен п'ятий з вмерлих.
Всесвітня організація охорони здоров'я

Ще 1975 р. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) постановила: „Рахувати алкоголь наркотиком, який підриває здоров'є”. Іншими словами, алкоголь за своєю фізіологічною дією на центральну нервову систему має всі, без виключення, властивості наркотику.

Вживання алкоголю приводить до алкоголізму. **Алкоголізм** – це хронічне захворювання, що визивається систематичним вживанням алкогольних напоїв і характеризується патологічним потягом до них та психічною, фізичною і соціальною деградацією особистості.

Про шкідливість алкоголю всім відомо. Однак менше пити не стали. Навпаки, вживання спиртних напоїв останнім часом зростає, особливо серед молоді. А для них це лише страшилки, якими в дитинстві батьки жахали, щоб слухняними були. Випили, закусили, стало так легко, приємно і, головне, весело. Що ви там говорите про пагубність, про захворювання, про трагедії... Дивіться, нічого не сталося, а ви лякаєте.

Добре, що на цей раз нічого не сталося. І все ж таки статистика говорить, що за рік наша країна втрачає близько **дванадцяти тисяч** громадян тільки від отруєння алкоголем. Крім того, чомусь дуже мало говорять, що спиртні напої сильно впливають на майбутнє потомство. Хочете, щоб ваші дітлахи були розумово відсталими, з фізичними відхиленнями, уродами або зовсім родились мертвими? Будь-ласка, пийте. Експериментально встановлено, що алкоголь, в першу чергу впливає на статеві клітини, які несуть інформацію майбутньому плоду. Найголовніше, що деформовані клітини, які відповідають за репродуктивну функцію, під впливом спирту більше ніколи не відновлюються.

Коли берете у руки чарку, добре зважте, чи стоять декілька ейфорічних годин, втрачених клітин головного мозку, неповноцінних дітей, погіршеного стану здоров'я, усього життя...



Майбутні батьки, ви можете цього не допустити!!!

3. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИНИКНЕННЯ ПОТЯГУ ДО ПСИХОТРОПНИХ РЕЧОВИН

Виникнення потягу до алкоголю і наркотиків найтіснішим чином пов'язано з умовами життя людини. Соціальні та економічні умови життя в сучасному суспільстві досить складні та суперечливі. Вони формують атмосферу напруженості, що супроводжує людину кожен день її життя. У свою чергу, рівень напруженості в суспільстві тісно пов'язаний з кількістю вживаного алкоголю. Невпевненість у завтрашньому дні, гострі соціальні конфлікти, змушеність змінювати спосіб життя або місце проживання є потужними факторами, що штовхають людину до пияцтва. Ще більш негативним фактором є «хронічний» стресовий стан, коли люди розуміють, що жити так, як вони живуть, далі неможливо, проте вони неспроможні будь-що змінити, оскільки їхні дії жорстко регламентовані суспільством. Ця атмосфера впливає, в свою чергу на інтенсивність і розміри пияцтва в суспільстві; тому можна сказати, що кількість випадків захворювання на алкоголізм – це індикатор соціального благополуччя.

Мотиви алкоголізації розподіляються таким чином (%): у порядку розваги – 44 вплив членів родини, товаришів – 28, дотримання питних звичаїв, традицій (знаменна дата, сімейне торжество, свято тощо) – 7, дрібні чвари та сімейний розбрат – 7, тяжкі потрясіння – 4, неприємності на роботі – 3, інші причини – 7.

За умов високої екологічної забрудненості можливе своєрідне викривлення інстинкту самозбереження, коли організм прагне речовин, які отруюють його. Це аналогічно механізму алергії – хвороби екологічної забрудненості, коли корисні для організму речовини сприймаються як отрута. Недарма найбільше поширення наркоманії та токсикоманії спостерігається у вели-

ких промислових центрах з небезпечною екологічною ситуацією: Дніпропетровську, Кривому Розі, Миколаєві тощо.

Досліди з тваринами підтверджують сказане. Так, у щурів, поміщених у камеру із загазованим повітрям (ступінь концентрації дорівнює загазованості на вулицях міста в «годину пік»), різко зросла потреба в алкоголі. Вони почали вибирати поїлки з 20 %-ним розчином етанолу частіше, ніж поїлки з водою.

Нездорове і недостатнє харчування також може стати поштовхом до вживання спиртних напоїв. Продукти з низькою калорійністю призводить до зниження енергетичної цінності їжі, щосприяє появі бажання випити. Нестача в їжі людини білка (тобто м'яса, риби, яєць та молочних продуктів), вітамінів камінової групи, деяких гормонів спонукає її вживати алкоголь, тому що етанол, а точніше продукти його перетворення, компенсують нестачу цих речовин в організмі.

Особливу увагу потрібно звернути на формування потягу до алкоголю у дітей, тому що саме в їхньому віці буде заложено основу того, яке місце посядуть спиртні напої у житті людини. Уявлення про те, що таке спиртні напої і як вони діють, виникає у них дуже рано. Вже три-чотирирічні діти, граючись у «відвідини гостей», влаштовують застілля, розливають по чашечках воду, цокаються, а потім вдають гостей напідпитку. За даними досліджень Ю. Ф. Приленського та Н. Д. Іванюженко, в дитячих садках у такі ігри гралися 32 % хлопчиків та 7 % дівчаток. З них куштували пиво 23 - 34 % дівчаток і 32-43 % хлопчиків, вино — 13 - 26 % дівчаток і 21 - 27 % хлопчиків, горілку — 13 % дівчаток і 11 - 16 % хлопчиків. Уже в цьому віці вино сподобалося 13 % дівчаток і 16 % хлопчиків.

У міру дорослішання бажання підлітків уживати спиртні напої здійснюється. Як показують статистичні дані, в 10 класі 94 % юнаків та 87 % дівчат уже куштували спиртне, а 75 % учнів 8-10 класів уживають спиртні напої по святах та за сімейних урочистих обставин. Дані анонімного опитування, проведеного Р. В. Кочетковою, ще більше вражають: алкоголь уживають 98 % учнів технікумів, 92 % учнів ПТУ та 68 % школярів.

Таким чином, перші враження про алкоголь у дітей формуються вже в дошкільному віці, причому майже у третини – на основі власного досвіду.

Соціологічні дослідження, проведені вченими серед студентів, показали, що тільки 4,3 % з них вважають себе поборниками тверезості, решта уживають спиртні напої. Проте деякі з тих, хто вважає себе непитущими, також уживають спиртні напої, мовляв, «пити в міру» – це і є дотримання тверезості. Так, на запитання анкети: «Коли Ви востаннє вживали спиртне?» – різні строки (від півроку до 2 днів) назвали 97,5 % з тих, хто відповів, що вони належать до непитущих. Таким чином, справжніх непитущих виявилось не більш ніж 1,5 %. За даними Міністерства охорони здоров'я близько 13 % дорослого населення України вважаються хворими на алкоголізм. Звичайно, всі, хто зловживає алкоголем, не потрапляють у поле зору медиків, тому справжня цифра є значно вищою.

Чим же пояснити таке поширення вживання алкоголю молоддю, незважаючи на негативне ставлення до цього явища нашого суспільства в цілому? Може, тим, що молодь і підлітки не схильні виконувати соціальні вимоги і прислуховуватися до правильної думки? Якоюсь мірою це так, але ще слід зважати і на те, що, окрім ставлення суспільства (соціальний фактор) до розглядуваних явищ, вони зазнають впливу також біологічних, психологічних, фізіологічних чинників. Нарешті, самому алкоголю притаманні певні властивості, які особливим чином впливають на психіку людини.

4. МУТАГЕННА ДІЯ АЛКОГОЛЮ

В даний час алкоголь вважається найбільш токсичною отрутою з усіх відомих у відношенні людського зародка. Якщо під мікроскопом подивитися на клітини, що відповідають за відтворення потомства у питущих людей, то вони майже усі будуть знівеченими: то з великою деформованою голівкою, то, з дуже маленьким, ядром, то з поїденими контурами, то з малою або зовсім великою кількістю протоплазми. Хіба можливе здорове потомство при наявності таких грубих відхилень?

Там, де має місце систематичне споживання алкоголю хоча б одним батьком, там велика імовірність появи потомства з важкими змінами психіки, розумової неповноцінності і фізичних відхилень. Якщо споживання алкоголю чоловіком неминуче позначиться негативно на потомстві, то жінка несе загибель майбутньому в багато разів більше. Чоловіку потрібно близько 100 днів стримування від алкоголю щоб у нього відновились клітини, які відповідають за появу потомства. Для жінок же такого терміну взагалі не існує.

Клітки з яких у майбутньому розів'ється дитина в жінки не відновляються. Вони присутні в організмі жінки із самого народження. Тому кожна випивка може вразити саме ту клітку з якої в майбутньому з'явиться дитина. І провина за всі його відхилення буде лежати на його мамі. Тому дівчатам ні в якому разі не можна ризикувати психічним і фізичним здоров'ям своїх ще ненагороджених дітей.

5. МЕХАНІЗМ ДІЇ АЛКОГОЛЮ НА ПСИХІКУ

Алкоголь (етиловий спирт або етанол) завжди присутній в організмі людини. Звичайна його концентрація в крові, необхідна для задоволення енергетичних витрат організму, становить 0,01-0,07 %. Якщо кількість етанолу в крові збільшується до 0,08-0,15 %, фіксується невеликий ступінь сп'яніння, який викликає зміни в емоційному стані, сприйманні, мисленні. При цьому в людини, як правило, виникає легкий стан ейфорії.

Слід зазначити, що стан ейфорії може й не виникнути, якщо в людини немає установки на сп'яніння або цьому перешкоджають більш сильні мотиви: не втратити контроль над своєю поведінкою в даній ситуації, бажання залишитися тверезим, щоб проаналізувати поведінку оточуючих, тощо.

Які ж зміни, що відбуваються в організмі під впливом алкоголю, забезпечують цей суб'єктивний ефект? Дослідження біологів, фізіологів, медиків досить чітко і детально демонструють вплив алкоголю на мозок, судини, серце, печінку та інші органи і системи організму.

Однак передусім алкоголь діє на процеси збудження і гальмування в нервових клітинах: він може змінювати співвідношення між активністю мозкових центрів задоволення (насолюди) і незадоволення. Стимуляція центрів задоволення викликає у людини приємні емоції, а стимуляція центрів незадоволення – появу остраху, неспокою, тривоги.



Алкоголь значно впливає на активність мозкових структур. Передача нервового збудження від однієї нервової клітини до іншої здійснюється за допомогою біогенних амінів. Ці біологічно активні речовини виконують функції нейромедіаторів, тобто посередників, через які передається нервово збудження доти, доки його імпульси не досягнуть кори головного мозку. Потім відбувається аналіз і синтез отриманої інформації, приймається рішення, яке вже у вигляді наказу йде в зворотному напрямку (від мозку до частин тіла), вказуючи, як їм реагувати на той або інший подразник, ту або іншу інформацію. Кожна нервова клітина має відростки, через які від однієї клітини до іншої передається нервовий імпульс. Місце передачі цього імпульсу називається синапсом. Синапси містять пухирці, в яких знаходяться нейромедіатори. Синапси відіграють роль регуляторів, які або пропускають нервовий імпульс до клітини, або блокують його.

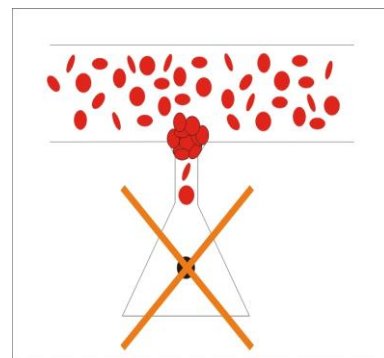
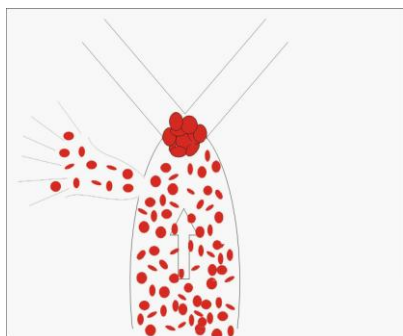
Під час проходження нервового імпульсу біогенні аміни звільняються із синаптичних пухирців. При цьому значна частина біогенних амінів руйнується під дією спеціальних ферментів. За звичайних умов кількість зруйнованих і наново синтезованих біогенних амінів збалансована, і такий баланс підтримується організмом у рівновазі. Під впливом етанолу цей процес порушується. Навіть одноразове приймання алкоголю різко збільшує кругообіг нейромедіаторів. Етанол ніби викликає «втечу» їх із синаптичних пухирців. Посилений викид нейромедіаторів супроводжується їх посиленим руйнуванням, що, в свою чергу, спонукає організм інтенсивно синтезувати нові нейромедіатори. Тому при регулярному вживанні алкоголю відбувається виснаження нейромедіаторних систем.

Нині встановлено, що вплив етилового спирту на біогенні аміни опосередковується ендogenousними (тобто тими, що виробляються організмом людини) опіодами. Отже, виходить, що мозок виробляє власні наркотики. Дослідження, що дали змогу дійти цього висновку, були проведені близько 40 років тому.

В організмі людини є рецептори, пристосовані для наркотичних речовин типу морфію (опіатні рецептори). Це розташовані на поверхні нервових клітин особливі структури, в які молекула морфію входить як ключ у замок і змінює роботу мозку. Головний мозок сам виробляє речовини, які, зв'язуючись із призначеними для них рецепторами, діють на «центри задоволення» мозку, що викликає у людини почуття радості, душевного спокою, задоволеності життям, щастя. Людина, як і будь-яка жива істота, прагне реалізувати закладену в ній біологічну програму: вижити і продовжити свій рід. Для цього треба здобувати собі їжу і воду, уникати небезпеки, вивчати навколишній світ, установлювати стосунки з особами свого виду («соціальна» поведінка), знайти собі партнера. Тому всі поведінкові акти, що забезпечують біологічну доцільність, супроводжуються позитивними емоціями в момент досягнення мети. Виходить, що організм ніби заохочує сам себе за правильну поведінку. Фізіологічний механізм цього якраз полягає в тому, що при задоволенні потреб підвищується синтез енкефалінів (ендорфінів), які, зв'язуючись із відповідними рецепторами мозку, викликають позитивні емоції. Встановлено, що етиловий спирт і наркотичні речовини вивільняють активність енкефалінів та ендорфінів. Однак при регулярному вживанні алкоголю системи, що синтезують їх, виснажуються, і для того, щоб «підстьобнути» їхню діяльність, потрібні дедалі більші й більші дози алкоголю, без якого людина вже не може випробувати позитивні емоції.

Таким чином, можна стверджувати, що алкоголізм є за суттю одного явища — психічного і фізичного uzалежнення від психотропних речовин. Уявлення пересічних громадян про те, що пияцтво «краще», ніж наркотики, є, хибною точкою зору. З суто наукового погляду вживання міцної кави, чаю (тим більш «чифіру»), паління тютюну теж є «слабкими наркоманіями». Звісно, зовнішня картина поведінки і суб'єктивний стан людини після прийому однієї чи іншої речовини різняться, але суть їх одна — зміна психічного стану.

Крім того, спиртні напої, потрапляючи в організм вже через дві хвилини проникають у кров і мозок – самі багаті водою тканини організму. Кров розносить його по всіх клітках організму. **Нешкідливих доз алкоголю не існує.** Починаючи з дуже малих концентрацій алкоголю в крові (гранична норма - 100 г пива) йде коагуляція (склеювання) еритроцитів. Такі склейки закупорюють капіляри. Виникає кисневе, узагалі кров'яне, голодування ділянок органів, що харчуються кров'ю від закупореної судини.



Далі капіляр лопається або надовго залишається закритим – ділянка, яка зосталась без харчування, гине і потім замінюється сполучною тканиною. **Якщо судина, що лопнула, знаходиться в серці, то відбувається інфаркт, якщо в мозку - інсульт.** У такий спосіб немає такого органа в людському організмі, який би не руйнувався від алкоголю. Але більш за все страждає мозок.

Мозок – є самим активним споживачем енергії. Негативна дія алкоголю на мозок теж пов'язана з порушенням доступу кисню к нейронам через склеювання еритроцитів під дією спирту, які через декілька хвилин умирають від кисневого голодування. Учені встановили: „зморщений мозок” у 95 % алкоголіків і у 85 % помірно питущих людей. **Випиваючи, ви добровільно відмовляєтесь від здатності мислити.**

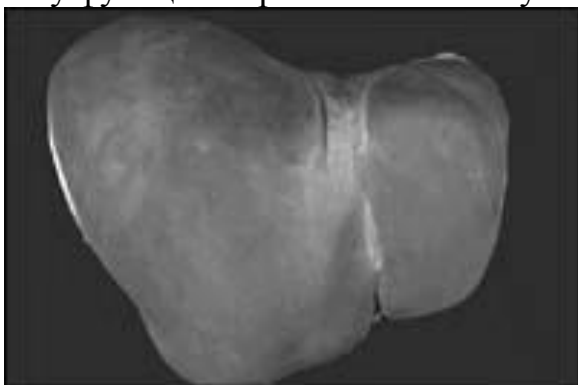
6. ДІЯ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Хвороби серцево-судинної системи займають провідне місце в структурі смертності населенн. Під впливом алкоголю порушуються робота серцевого м'язу, що призводить до тяжких захворювань. Жирова дистрофія цього органу розвивається у середньому через 5 – 10 років. Зловживання алкоголем сприяє розвитку гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця та дуже часто є безпосередньою причиною інфарктів.

Дихання – синонім життя. Дихальний процес складається з чотирьох етапів порушення любого з них веде до серйозних захворювань. На основі алкоголізму можуть розвинуться: хронічний бронхіт, емфізема легенів, туберкульоз.

Робота системи травлення також порушуються під дією алкоголю. Так в першу чергу страждає слизова оболонка, розвивається гастрит, захворювання дванадцятиперсної кишки.

Печінка займає особливе місце серед органів травлення. Це головна хімічна лабораторія, яка виконує антитоксичну функцію, приймає участь майже увсіх видах обміну речовин. Під дією алкоголю функції печінки дуже швидко порушуються, що часто приводе до цироза печінки. Алкоголь також порушує видільну функцію нирок. Особливо згубний він для ніжного ниркового епітелію.



а



б

Негативний вплив алкоголю на організм людини: а – печінка здорової людини; б – печінка людини, яка померла від цироза печінки

При алкоголізмі страждає також і центральна нервова система. З'являються різні психічні відхилення в вигляді галюцинацій, оніміння частин тіла, судороги м'язів. Нерідко виникає параліч деяких м'язів в основному нижніх кінцівок.

Алкоголь пагубний для залоз внутрішньої секреції і в першу чергу для полових органів. Він знижує полову функцію, що може призвести до розвитку різноманітних захворювань центральної нервової системи.

У цілому захворюваність п'яниць у 2 – 3 рази вище, ніж у непитущих, а смертність від соматичних захворювань у 3 – 5 разів частіша. Внаслідок дії всіх причин разом узятих, тривалість життя алкоголіка скорочується майже на 12 – 18 років. Алкогольний спосіб життя як антипод здоровому і веде до передчасного старіння, інвалідності, а також смерті.

7. ЗАДАЧІ

1. Олег і Оля одружилися одразу після школи. У них усе було чудово – кохання, молодість, здоров'я. Скоро чоловік пішов до армії, але Олі довго нудьгувати не довелося, тому що народився син. Петрик зростав спокійним, веселим, міцним хлопчиськом. Оля радісно чекала повернення чоловіка, маляючи у своїй уяві картини їхнього майбутнього щасливого життя.

Але трапилося інакше. Чоловік повернувся з армії зовсім іншою людиною: це був «жмут нервів». Але найголовніше – він почав приходити додому п'яним. Оля раніше ніколи не бачила його п'яним, та і в сім'ї в неї такого не було. Молода жінка розгубилася. Їй було соромно, страшно, вона не знала, що робити, і тільки плакала. Добре ще, що чоловік, коли був п'яним, приходив дуже пізно, тому ні син, ні сусіди його не бачили, а вдома він особливо не шумів.

Через півроку на сім'ю звалилося ще одне горе: Олю збило машиною, і за два дні вона померла. Петрик пішов у яслі на п'ятиденний режим, а Олег став пити ще більше. Коли по п'ятницях він приходив за сином зовсім п'яний, йому не хотіли давати дитину, і скоро постало питання про оформлення хлопчика до дитячого будинку. Батько ставився до цього байдуже. Через рік Олег загинув за нез'ясованих обставин.

Скоро Петрика захотіло усиновити бездітне подружжя, їм дуже сподобався хлопчик, але, дізнавшись, що його батько — алкоголік, вони засумнівалися, чи не виявиться потім, коли Петрикові настане час іти до школи, що він недоумкуватий?

1. *Наскільки слушними є побоювання можливих усиновлювачів Петрика?*

2. *Що можна порекомендувати майбутнім усиновлювачам*

2. Василь — простий робочий хлопець. Любить людей, живе відкрито, весело. Що на думці, те й на язиці. Якщо свято – то «шумлять» із гостями по три дні. Якщо з жінкою посварився – крик стоїть на все подвір'я.

Сусід у Василя – теж молодий ще, але непетуший. Ось йому Василь і каже: «Щось я тебе, Сашко, не розумію! І що в тебе за життя таке? Ні випити як слід, ані погуляти, ані з жінкою полаятися не можна – все гріх. У тебе ж і радощів у житті ніяких немає! Нащо ти так живеш, розтлумач мені».

1. У чому бачить радість життя Сашко?

2. В чому полягає основна відмінність (у психологічному аспекті) життя Василя і Сашка?

3. Як можна прогнозувати поведінку Василя в ситуації життєвої кризи? А якою буде поведінка Сашка в подібній ситуації?

3. Дві молоді мами гуляють із синами, яким виповнилося по року. Один з малюків, граючись, не випускає з рота соску. Мама, яку звать Олеся, каже: — А Ваш синочок досі ссе соску? Я своєму пустушку навіть і не пробувала давати. Кажуть, є така прикмета, що той, хто до пустушки був привчений, палити почне, коли виросте.

Інша мама, Зоя, відповідає:

— Та не вірте Ви всіляким прикметам! У мене, наприклад, пустушка – найперший засіб на всі випадки життя. Тільки він заплаче, я йому суну пустушку до рота – і порядок, можна жити спокійно. Ну, якщо вже не вгамовується, то доводиться розбиратися, у чому справа.

1. - Хто з молодих мам розмірковує правильніше: Олеся або Зоя?

2. - У кого з дітей більше шансів вирости емоційно стійкою людиною: у сина Олесі або в сина Зої?

3. - Хто з синів з більшою ймовірністю може розпочати вживати психотропні речовини в стресовій ситуації?

4. Дві подружки, Таня і Лариса, вперше потрапили на дорослу вечірку, де ніхто не казав, що спиртне поти їм ще рано, і де взагалі нікому було підказувати, як їм поводитись. За перший тост вони, як і всі випили по чарці коньяку, і їм одразу стало весело. Після другої чарки Таня була в повному захваті, вона реготала, танцювала до упаву, і все навколо кружляло разом з нею. Третю чарку вона випила з деяким зусиллям, але відмовляти було незручно, бо тост був „за чарівних дам”. Після цього Таня стала поводитись зовсім подурному: чіплялась до парубків, втручалась в чужі розмови, приставала до всіх з обіймами і поцілунками. Лариса, яка, навпаки, трималася чудово (хоча й нарівні с Танею), робила їй знаки, намагаючись зупинити Таню повернути її поведінку в межі загально прийнятих норм.

Незважаючи на безшабашний настрій, четверту чарку Таня пити боялася. Але, подивившись на Ларису, яка робила це зовсім спокійно Таня вирішила не відставати. Але, на жаль, вона в цьому скоро розкалася: язик заплітався, руки й ноги не слухались, самопочуття було найгедотнішим, і Таня взагалі нічого вже незрозуміла.

П'ятий тост був за батьків „Пити до дна!” – кричали звідусіль, - „Батьки – це святе!” поглянувши на Ларису, яка легко випила п'яту чарку і зробивши над собою неймовірне зусилля Таня з відразою випила.

Добре, що поруч була Лариса, яка довела подругу до туалету, а то Таню знудило б прямо за столом. І взагалі, якби не Лариса, Таня б додому не дійшла. Вона йшла хитаючись, нерозуміючим, і який бік іти, періодично сідала на землю і бурмотіла, що буде спати тут. Лариса ледве довела її і передала „з рук у руки” приголомшеним батькам.

Батьки Тані були перелякані. Промучившись із донькою всю ніч, вони довго лаяли її і все ставили у приклад Ларису, яка поводитися пристойно, а не напилась мало не до смерті. „Дивно, - думала Таня, - ми ж з Ларисою пили однаково, чому ж вона сп'яніла значно менше за мене?”

1. *Хто з дівчат біологічно схильний до алкоголізму?*

2. *Як слід поводитись щодо алкоголю Ларисі?*

3. *Як слід поводитись щодо алкоголю Тані?*

4. *Як складеться доля дівчат, якщо вони потраплять в алкогольне мікросередовище*

8. ТРЕНІНГ

ВПРАВА „АСОЦІАЦІЇ”

Ведучий пропонує учасникам намалювати будь-які асоціації, які їм спадають на думку при словах „спиртні напої” (10 хвилин). Після цього кожен з учасників показує свій малюнок і коментує, що він хотів їм висловити, які почуття були в нього під час малювання (10 хвилин).

Ведучий підбиває підсумок: спиртні напої викликають у людей різні асоціації та різний емоційний відгук.

ТЕСТ „ЩО ТИ ЗНАЄШ ПРО АЛКОГОЛЬ?”

Тут половина тверджень правильні, половина-помилкові.

На запитання відповідати тільки „так”, „ні”, „не знаю”.

На запитання відповідати швидко!

За правильну відповідь ви отримаєте +1 бал, за неправильну -1 бал. За відповідь „не знаю” - 0 балів. Це означає, що вгадувати немає сенсу, неправильна відповідь тільки погіршить результат. Якщо не знаєте – так і пишіть.

- | | |
|---|-----|
| 1. У крові кожної людини завжди є трохи алкоголю. | Так |
| 2. Деякі люди мають природжену схильність до алкоголізму. | Так |
| 3. Алкоголік може вилікуватися і вживати спиртне помірно. | Ні |
| 4. Зловживають алкоголем звичайно ті люди, які не вміють управляти своєю поведінкою та емоціями. | Так |
| 5. Вживання спиртного до 21 року є зловживанням. | Так |
| 6. Якщо в компанії за святковим столом людина відмовляється випити, то це – вияв неповаги до навколишніх. | Ні |

- | | |
|---|-----|
| 7. Чим більше людина може випити не п'яніючи, тим більше імовірності, що вона скоро стане алкоголіком. | Так |
| 8. Якщо здорова доросла людина вживає алкоголь помірно, то це не шкодить її здоров'ю. | Так |
| 9. Для того щоб викоренити алкоголізм, треба заборонити виготовлення спиртних напоїв. | Ні |
| 10. Анонімні алкоголіки – це ті, хто п'ють таємно від усіх. | Ні |
| 11. Неможливо відрізнити помірне вживання спиртного від непомірного, оскільки в кожного своя мірка. | Ні |
| 12. Біологічна схильність до алкоголізму передається спадково. | Так |
| 13. Не існує особистісної схильності до алкоголізму, все залежить від обставин. | Ні |
| 14. Вживання спиртних напоїв людина має тримати під контролем, порівнюючи кількість та частоту випитого з науково обгрунтованими рівнями вживання алкоголю. | Так |
| 15. Людина, яка має біологічну схильність до алкоголізму, приречена стати алкоголіком. | Ні |
| 16. Залежність від алкоголю виникає тільки після багаторічного вживання. | Ні |

Після закінчення розгляду запитань тесту результати одразу не перевіряються. Ведучий просить зберегти аркуші з відповідями до кінця тренінгу, аби наприкінці учасники могли побачити, чи змінилася їхня думка завдяки отриманим знанням.

Ведучий просить групу обговорити приблизно такі питання (треба вибрати для обговорення 2-3 з цих питань відповідно до інтересів групи):

Чи існує проблема алкоголізму в нашому суспільстві?

Чи наражалися на цю проблему ви чи близькі вам люди?

Що ви відчували, коли стикалися з цією проблемою?

Наскільки це явище небезпечне для підлітків та молоді?

Якщо ця проблема не буде вирішена найближчим часом, як вона вплине на суспільство в цілому?

Чи знаєте ви людей, які загинули від пиятики?

Реакція в групі буде різною, вона залежить від складу групи, регіону, в якому проживають учасники тренінгу, і, як правило, відображає ситуацію з уживанням алкоголю в оточенні підлітків.

Після цього Ведучий розповідає про розвиток ситуації з уживанням алкоголю в Україні та в місцевості, де вони проживають, останніми роками(2 хвилини).

ВПРАВА „БРЕЙН-РИНГ”

Ведучий пропонує учасникам розподілитися на дві групи. Кожна з груп обирає „ведучого” зі свого складу. Одна група відповідає на запитання „Для чого люди вживають алкоголь?”, друга група обговорює запитання „Чому вживання алкоголю шкідливе?” (15 хвилин). Після цього ведучий кожної ма-

лої групи записує на дошці основні тези висновків, до яких дійшла група, та обговорює їх. Між ними відбувається брейн-ринг (20 хвилин). Далі Ведучий допомагає учасникам тренінгу сформулювати висновки, що базуються на науково доведених фактах, зокрема щодо: доз вживання алкоголю; ступенів сп'яніння; переносності алкоголю організмом (толерантності до алкоголю); рівнів вживання алкоголю.

ВПРАВА „Розв'язання ситуацій”

Ведучий роздає аркуші із задачами, що наведені в розділі 7. Ведучий допомагає учасникам дійти висновків стосовно впливу алкоголю на потомство, а також щодо біологічної схильності до алкоголізму.

ВПРАВА „П'ятника”

Учасники сідають по колу. Завдання придумати 10 варіантів пропозиції випити пляшку пива і 10 варіантів відмовити від нього.

Завершення роботи

На цьому етапі підбити підсумки проведеної роботи, з'ясувати як учасники засвоїли інформацію.

Ведучий повторює тест, що був проведений на початку тренінгу. Учасники всі разом вирішують, яке твердження правильне, яке ні. Потім учасники порівнюють свої відповіді дані ними на початку. Ведучий дякує учасникам за увагу, повідомляє як з ним можна зв'язатись на випадок бажання продовжити взаємодію, і прощається з групою.

Укладачі:
Василь Іванович Голінько
Сергій Іванович Чеберячко
Іоханна Золтівна Керестень
Олена Володимирівна Столбченко

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ „ДЛЯ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ” З ДИСЦИПЛІНИ “БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ”
ДЛЯ СТУДЕНТІВ УСІХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Редакційно-видавничий комплекс
Редактор

Підписано до друку 27.12.06. Формат 30x42/4.
Папір офсетний. Ризографія. Умовн. друк. арк. 1,0.
Обліково-видавн. арк. 1,0. Тираж 300 прим. Зам. №5.

НГУ
49027, м. Дніпропетровськ-27, просп. К.Маркса,